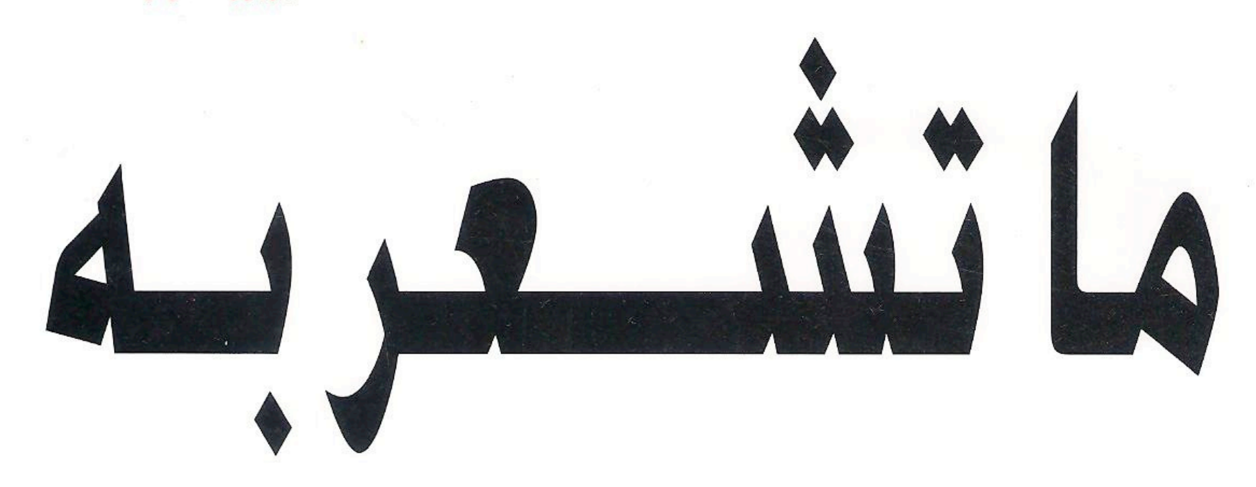
"يقدم لنا د.جراى أفكار متعمقة و أصيلة داخل الآليات العاطفية للعلاقات الحميمة و كيفية ألتعامل معها بأسلوب المحبين."

هيددريك سميث
نيويورك تايمز

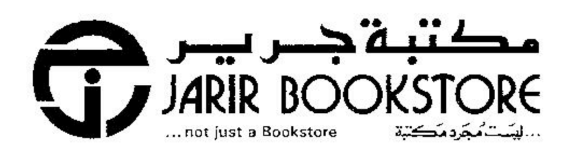


دليل لإثراء العلاقات

د. جون جراى

مؤلف الكتاب رقم ١ فى المبيعات بحسب تقييم نيويورك تايمز
الرجال من المريخ و النساء من الزهرة...





للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

إعادة طبع الطبعة الثانية ٢٠٠٩

المملكة العربية السعودية ص.ب.٣١٩٦ الرياض١١٤٧١ -تليفون٠٠٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠+ -فاكس٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣+

WHAT YOU FEEL
You Can Heal

A Guide for Enriching Relationships

John Gray, Ph.D.



تمهيد

إننا جميعاً في حاجة إلى أن نحب وأن يحبنا الآخرون، ولكن إشباع هذه الحاجة الأساسية من الممكن أن يمثل أعظم تحديات الحياة. وإقامة علاقات دائمة قائمة على الحب أمر ضروري لنا إن أردنا أن نحافظ على توازننا النفسي. ولكن العثور على علاقات مشمولة بالحب دائمة يتطلب ما هو أكثر من النوايا الحسنة؛ إنه يتطلب المهارة، والممارسة، والالتزام تجاه النمو.

ولكي نحب ونجد الحب حقاً يتحتم علينا أن نعطي دون أن نتوقع المقابل، ونأخذ دون أن نطالب. وهذا الحب غير المشروط ليس مجرد خيال، ولكن من الممكن تحقيقه من خلال الممارسة. والسر وراء تطوير هذه المهارة يكمن في أن يتعلم المرء حب ذاته. وبينما تتطور مدارج حبك لنفسك، ستزداد قدرتك على تقديم الحب وتلقيه تلقائياً.

والحب غير المشروط يتحقق متى امتلأت قلوبنا وفاضت حباً. ويسهل علينا حب الآخرين دون قيد أو شرط عندما تنتابنا مشاعر إيجابية ونتمتع بحب الآخرين، وفي المقابل يصعب علينا منح هذا القدر من الحب متى غلبتنا مشاعر سلبية وشعرنا بأن أحداً لا يحبنا. وفي هذه الأحيان، عندما يكون من الصعب أن ننعم بحب ودعم الآخرين، يجب أن ننظر بداخلنا ونبذل لأنفسنا. وبعد أن تتحسن مشاعرنا تجاه أنفسنا، لا يسهل علينا العطاء أكثر فحسب، بل يسهل علينا أيضاً التواصل والتفاوض فيما يتعلق بإشباع حاجاتنا ورغباتنا الشخصية. ونصبح كما لو كنا مغناطيساً يستقطب مزيداً من الدعم.

يعرض لك هذا الكتاب بوضوح كيف أن المشاعر السلبية المكبوتة من الماضي تعد قيداً في طريق حبنا لأنفسنا وللآخرين أيضاً. ومن خلال تعلم كيفية استشعار والتعبير عن مشاعرنا الدفينة، يمكننا أن نبدأ في حب وقبول جوانب منا ضاعت في الماضي. إننا لسنا في حاجة إلى أن نظل أسرى ماضينا، ولكن يمكننا إطلاق سراح أنفسنا لمشاركة ثراء أنفسنا على حالها الفعلي حقاً، ونتلقى الدعم والعرفان الذي نستحقه. إن هذا الكتاب يلهمنا تحري اللطف تجاه أنفسنا وإقامة علاقات مستديمة مشمولة بالحب.

في هذا الكتاب البسيط المفيد، ستتعلم أساليب عملية لإثراء علاقاتك بمزيد من الحب، والتواصل، والتعاون. والأكثر أهمية أنك ستتعلم كيف تحب نفسك، وهو أعظم أشكال الحب على الإطلاق.

د. هارولد آتش. بلوومفيلد،

مؤلف كتاب "شركاء الحياة" Lifemates

مقدمة

صدر هذا الكتاب لأول مرة منذ أربعة عشر عاماً، ومنذ ذلك الحين شهدت آلاف من العلاقات تحسناً وإثراءً شديدين بسببه. ولقد تلقيت مراراً وتكراراً العديد من الخطابات والمكالمات الهاتفية من أناس صرحوا بأن زيجاتهم وجدت طوق النجاة في الكتاب، أو أن علاقاتهم بآبائهم أو أطفالهم تم علاجها بصورة ملحوظة. وشاعت توصية المعالجين ومستشاري العلاقات الزوجية والمعلمين بهذا الكتاب. إن مثل هذه الشهادات والتوصيات الشفهية جعلت من الكتاب أحد الكتب الأكثر مبيعاً لفترة طويلة.

إن الأفكار العميقة والأدوات والأساليب المقدمة في الكتاب يسهل تطبيقها في غضون أيام على أن يستمر مفعولها المثمر لسنوات تالية. إنك لن تتعلم في هذا الكتاب كيفية ضمان حب وحميمية دائمة فحسب، ولكنك ستتعلم أيضاً كيف تحب نفسك أكثر وتحسّن كافة علاقاتك.

كثيراً ما نبدأ علاقاتنا مفعمين بحب شديد لشركائنا مشمول بالأمل. ولكن العاطفة تضمحل تدريجياً، وإما نفقد قنوات الاتصال بمشاعرنا، وإما نصاب بالخدر ببساطة. وعلى الرغم من أننا لا نود أن ننهي علاقاتنا، إلا أننا لا نجد أي خيار آخر.

ولكن لحسن الحظ، متى تعلمنا كيفية معالجة المشاعر، نجد الحل. وليس من الضروري أن يجد المرء لنفسه شريكاً جديداً لينبض قلبه بالحياة ثانية. فالحب الذي "ضاع" يكون بصفة عامة مطموراً ليس إلا. ومن الممكن العثور عليه مرة أخرى. ستكتشف في هذا الكتاب أساليب عملية للعثور على مشاعرك واستشعار الحب مجدداً.

إن نية الحب ليست كافية؛ فمن الضروري أن يتعلم المرء استراتيجيات جديدة للتعامل مع مشاعره. والتحدي الذي يتمثل في علاقاتنا يكمن في الحفاظ على قنوات الاتصال بمشاعر الحب الخاصة بنا دون إنكار المشاعر الأليمة أو الصعبة التي تبرز بين الفينة والأخرى.

ومنذ أن وضعت هذا الكتاب، اكتشفت أيضاً الأساليب الفريدة التي يعبر الرجال والنساء بها عن مشاعرهم وكيف تنتابهم هذه المشاعر. إننا نتكلم لغات مختلفة بطرائق عديدة، ونستجيب للمثيرات الخارجية كما لو كنا من كواكب مختلفة. ولقد قمت بتناول هذه النقطة في كتابي "الرجال من المريخ، والنساء من الزهرة". ولكن حتى في ظل هذا الفهم العميق، وجدت أنه مازال هناك صراعات، وأساس استكشاف الحل وإحلال السلام مع الجنس الآخر يكمن في تحويل المشاعر السلبية بمهارة إلى مشاعر إيجابية.

كثير من الرجال يميلون إلى التكيف مع المشاعر بالتفكير فيها أولاً، بينما تفضل النساء مناقشة هذه المشاعر عن طريق التحدث عنها. وهذا الصراع الأساسي من الممكن حله بواسطة تطبيق أسلوب خطاب الحب المفصل المعروض في الفصل ٨. من المفيد للنساء بصفة خاصة

التواصل مع مشاعرهن في الأوقات التي يعرض فيها شركاؤهم من الرجال عن الحديث، وما من أحد يتكلمن معه. وعندما تنتظر المرأة لفترة طويلة قبل أن تتحدث عن مشاعرها، تتراكم لديها مشاعر الإحباط، وبعدها وعندما تتكلم، ينتابها شعور بالاستياء الشديد بحيث لا يستطيع الرجل أن ينصت إليها دون أن يشعر بأنه عرضة للوم وانعدام الثقة والهجوم (قد يستجيب الرجال بنفس الطريقة أيضاً).

إنني أوصي بأن يستعين الرجال بأسلوب خطاب الحب لأن هذه الفترات التي ينشغلون فيها بالتفكير فيما يزعجهم لا تعيد لهم مشاعر الحب الماضية. إنني أستعين بهذا الأسلوب كلما انتابني شعور بالاستياء أو الانزعاج بشأن شيء ما. وبعد أن أستكشف مشاعري، أستطيع أن أصرح بها بشكل أكثر تركيزاً واسترخاء.

إن المشاعر قوية جداً، فإما تقرب بيننا وتخلق نوعاً من الحميمية، وإما تصيبنا بجروح وتدفع شركاءنا بعيداً عنا أكثر وأكثر. ولذا فمن المهم ألا "نلقي" بمشاعرنا على شركائنا، بل نتعلم مشاطرتها بما لا يجرح ولا يسيء لأحد. ولهذا السبب، من المفيد أن تخط مشاعرك الخاصة لمصلحتك الشخصية في رسائل، ثم تتخلص منها؛ فيما قد يفيد في أحيان أخرى مشاركة هذه الرسائل. فإذا استشعرت أن شريكك سيشعر بأنه تعرض للوم أو الجرح، فمن الأفضل أن تبقي على رسائلك لنفسك.

وعلاوة على أسلوب خطاب الحب الموضح في الفصل ٨، أقترح بعد أن تكتب ما تود أن تقوله لشريكك إذا كان من الممكن أن يصغي إليك، أن تكتب رسالة لنفسك ذاكراً ما تود أن تسمعه استجابة لرسالتك. إن لهذه الإضافة البسيطة فوائد عظيمة.

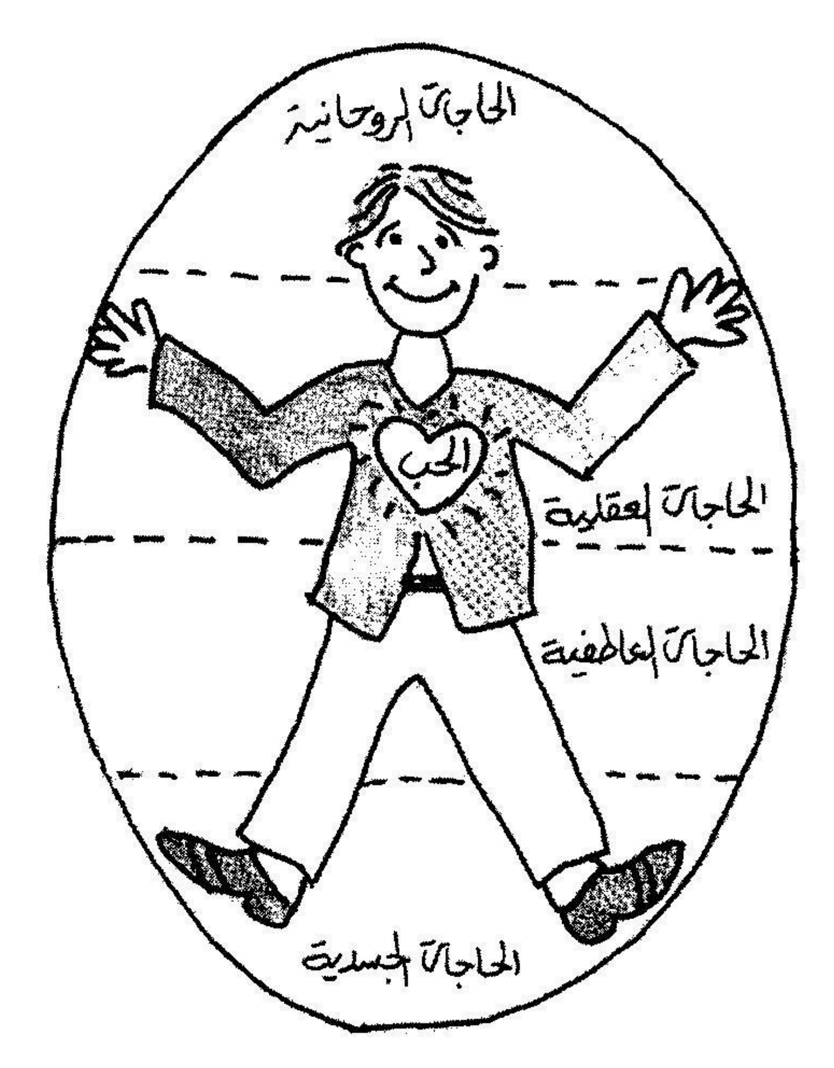
اعلم أنك ستكتسب العديد من النظرات المتعمقة خلال هذا الكتاب بما يكفل لك إجادة السيطرة على مشاعرك وانفعالاتك. ولن تقع بعد الآن تحت سيطرة هذه المشاعر والانفعالات ولن تنفصل عنها. والأهم أنك ستتعلم أهمية استشعار ردود أفعالك الحقيقية تجاه الحياة وكيفية علاج وتحرير الأثر الملازم لأية تجارب سلبية. لم يعد هناك حاجة لأن تعوقك جروح الماضي. فمن خلال التصريح عن مشاعرك بصورة منظمة، ستشعر فعلاً أن ما ينتابك من مشاعر سلبية يمكن مداواته.

إنني يحدوني الأمل أن يلهمك هذا الكتاب إثراء علاقاتك بمزيد من الحب، والتواصل، والتعاون، ويمدك بمزيد من الإشباع والسلام العاطفي. فهذا ما تستحقه.

د. جون جراي

١ يناير، ١٩٩٤

جدول المحتويات



بدون الحب، سيفشل كل شيء آخر.

الفصل ١

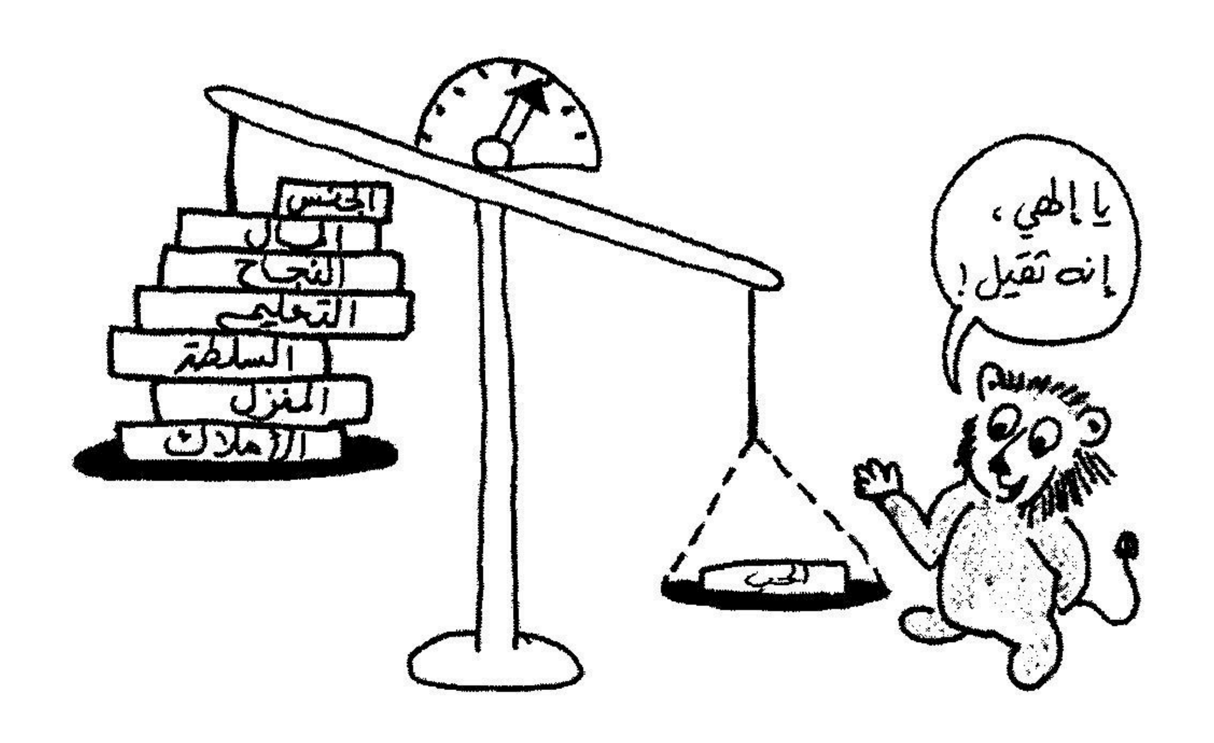
الحب: الحاجة المركزية

كبشر، تتميز شخصيتنا بأنها شديدة التعقيد، وأن لدينا تيار لا نهائي من الحاجات الجسدية، والعاطفية، والعقلية، والروحانية التي يجب إشباعها. والإخفاق في إشباع أي من هذه الحاجات من شأنه إلحاق شديد الضرر بكيان الإنسان بأكمله. وهناك حاجة واحدة أساسية وحيوية لدرجة أنها إذا لم يتم إشباعها، تؤدي إلى إحباط كافة الجوانب، أو على الأقل تحرم كافة الجوانب من الإشباع الكامل. وهذه الحاجة هي الحب؛ حب الآخرين وحب الذات.

إن السبب الأساسي وراء عدم الرضا والإحباط بين البشر هو غياب الحب. فهذه الحاجة البشرية الأساسية تفوق غيرها أهمية. فبدون الحب يتعذر على المرء استشعار الإشباع الحقيقي. فالحب هو أساس الأمان الذي يمكنك أن تؤسس عليه حياة ناجحة حافلة بالإنجازات. ومهما كان ما تملكه، لن يسعك الاستمتاع به إلا إذا كنت تحب ذاتك وتتشارك مع الآخرين ممن يمثلون لك أهمية شخصية. ومهما حققت من إنجازات واكتسبت من أشياء في الحياة، يستحيل أن تحل محل حاجتك الأساسية للحب.

وجوهر ما أقوله هو أن مشكلتك الأساسية تكمن في عجزك عن إشباع حاجتك إلى الحب، وبسبب هذا العجز ينتهي بك الأمر للوقوع في شتى المشاكل.

وتبدأ هذه الحاجة إلى الحب بحاجتك إلى حب ذاتك. فعندما تعجز عن حب ذاتك، سيصبح من الصعب على الآخرين أن يقعوا في حبك. إن حب الذات لا غنى عنه إذا أردت أن تتلقى الحب الذي تريده وتستحقه.



الحاجة إلى الحب تفوق كافة المساعي الأخرى.



لكل شخص خصاله المميزة التي تجعل منه إنساناً فريداً.

إن كل واحد منا يُولد متمتعاً بقيمة فريدة وخاصة. فما من أحد يستطيع أن يكون نسخة منقحة منك، إذ إن لك مكانك الخاص في هذا الكون، وجزء من النشأة ينطوي على استكشاف مكانك الخاص، والكشف عما يمكنك أن تقدمه، ودورك في الحياة، والقيام به. وهذا الكشف سيحقق لك إشباعاً هائلاً ويحيي أساس وجودك. والسبيل الوحيد لتحقيق هذه المهمة يكمن في توقفك عن إخفاء حقيقتك وراء الأقنعة والبدء في تقبل وحب ذاتك على علتها.



لم تكن لتطلع على الكتاب لو لم تكن تحب ذاتك، فجزء منك يحب ذاتك بالقدر الذي يكفي معه أن تقول: "إنني أستحق مزيداً من الحب، وإنني مصمم على الحصول عليه. وربما ساعدني هذا الكتاب على تحقيق هدفي هذا". فعلى الأقل لم يتملك منك اليأس.

فكّر في خط التساؤل التالي:

س: لماذا تستاء عندما لا تلقى التقدير من الآخرين؟
جـ: لأنك تشعر أنك تستحق التقدير.
س: لماذا ترتدي ملابس جميلة؟
جـ: لأنك تود أن تكسب حب الناس.
س: لماذا تود أن تكسب حب الناس؟
جـ: لأنك تشعر أن هذا من حقك.



إنك، في قرارة نفسك، تسعى لحب، وتقدير، وقبول الآخرين لأنك تشعر أن هذا هو حقك. ولكن، ربما أنك، مثلك مثل أغلب الناس، فقدت الاتصال بالشعور بحب الذات الذي كنت تتمتع به في الصغر.

ماذا يحدث عندما تحب ذاتك

عندما تحب نفسك في حضور الآخرين، ستتمكن من التعبير عن مواهبك الدفينة دون خوف أو تقييد. وكلما أحببت ذاتك، زادت قدرتك على التصريح بمكنون صدرك والإعلان عن نفسك. وكلما أعلنت عن نفسك، كان من الأسهل على الآخرين تقدير شخصك الحقيقي، لا الصورة التي تنقلها لهم عن نفسك، ولا القناع الذي ترتديه. وكلما زاد تقدير وحب الآخرين لك، زاد حبك لذاتك. إنها دائرة للحب المتزايد والتعبير الصادق المخلص عن الذات.

إنني أحب ذاتي أكثر
فأعبر عن نفسي بصورة أفضل
فيحبني الناس أكثر
فأحب ذاتي أكثر
إلخ.

أما عندما لا تحب ذاتك وتخفي شخصيتك الحقيقية، تدور الدائرة في الاتجاه المعاكس الذي ينطوي على اضمحلال الحب والتعبير الصادق عن الذات.

إنني أحب شخصيتي ا لحقيقية بشكل أقل
فأعبر عن شخصيتي الحقيقية بشكل أقل (أرتدي قناعاً)
فيتقلص حب الآخرين لشخصيتي الحقيقية
فيتقلص حبي لشخصيتي الحقيقية
إلخ.



عندما تشرع في حب ذاتك بصورة أكبر، ستتمكن من التعبير عن المزيد من مواهبك الدفينة وتسمح للآخرين بحبك أكثر من ذي قبل.



حبك لذاتك يمنحك القدرة على حب الآخرين.



إن العالم يشبه المرآة، إذ يعكس لنا حقيقة ذاتنا.

إن حبك لذاتك أكثر يمنحك الفرصة لحب وتقدير الآخرين أيضاً. ويصبح العالم مكاناً مختلفاً. فهو بالنسبة لكل منا مرآة ضخمة تعكس لنا حقيقتنا. وكل منا يرى العالم من خلال نظارات متباينة الألوان تتحدد بناء على الطريقة التي نشعر بها تجاه أنفسنا.



من يكره العالم يكره نفسه.

إن الذين يكرهون العالم، يكرهون أنفسهم. ففي أغلب الأحيان التي تستنكر فيها الآخرين، فإن ما تستنكره في الواقع هو جزء منك شخصياً. إن الخطوة الأولى في طريق تقبل وتقدير وحب الآخر، وإثراء علاقاتك تكمن في أن تتعلم حب ذاتك والتصرف على سجيتك.

ولكي تبدأ رحلتك تجاه حب ذاتك، دعنا نلق نظرة على أصل المشكلة كلها...

أصل المشكلة

لقد ولدت محملاً بمخزون لا ينضب من حب الذات، فحب الذات هو خصلة يفطر عليها كل طفل. هل سبق ورأيت طفلاً لا يسعى لحب وانتباه الآخرين، ويحدث جلبة شديدة متى لم يحصل عليهما؟ هل يمكنك حتى أن تتخيل طفلاً يشكو قائلاً: "أعطني بعض الفسحة؛ إنك تخنقني بحبك"؟

لقد أحببنا أنفسنا وتقبلناها في الصغر، بيد أننا الآن وقد صرنا راشدين نخشى أن نعلن عن رغبتنا في الحب أو حتى نعترف بها. لقد تعلمنا أن حبنا لذاتنا في حضور الآخرين أمر ينطوي على خطورة شديدة، وأنه من الأأمن بكثير أن نخفي حبنا لذاتنا.

ولقد اكتشفت أننا نتلقى خمس رسائل من عقلنا الباطن بينما نكبر تحول دون حبنا لذاتنا بصورة شاملة لبقية حياتنا. لقد تكيفنا على ألا نحب أنفسنا بخمس طرق أساسية. وهذه الرسائل هي:

١ـ لا يصح أن تقدر ذاتك.
٢ـ لا يصح أن ترغب في شيء لذاتك.
٣ـ لا يصح أن تتصرف على سجيتك.
٤ـ لا يصح أن ترتكب أخطاء.
٥ـ لا يصح أن تعبر عن نفسك.



حبك لذاتك من الممكن أن ينطوي على خطورة شديدة.

١. لا بأس من تقدير نفسك

لقد تعلمت منذ أن صرت شاباً أنه لا يصح أن تحب وتقدر ذاتك، وأن تقدير الذات يعد من قبيل الخيلاء والغرور، وهذا بالطبع شيء مستهجن ومذموم. وتعلمت أيضاً أن إظهارك لحبك لنفسك أمر في منتهى الخطورة؛ إذ سيستتبع نقد الآخرين لك.

تخيل أنك وصلت إلى حفل وتقدم أحدهم تجاهك قائلاً:

"يا إلهي، إنك تبدو رائعاً". فإذا أجبت بالموافقة قائلاً: "إنني أعلم. فأنا أبدو رائعاً الليلة"، فربما تركك معتقداً أنك غريب الأطوار. لقد تعلمنا في مجتمعنا هذا أن المرء عندما يعرب عن حبه لذاته صراحة، قد يتهم بالغرور، والخيلاء، ولا يجد سوى الرفض من الآخرين.

وسعياً للحصول على الحب والدعم، تتعلم أن تخفي حبك لذاتك وربما حتى وصل الأمر بك للتحقير من شأنك. وتدريجياً، تبدأ في الإيمان بأن دعايتك الخاصة وحبك لذاتك يقمع وينسى.



إننا نتعلم في سن مبكرة جداً أن نشعر بتأنيب الضمير بسبب رغباتنا.

٢. لا بأس من أن يرغب المرء في شيء لنفسه

بينما نكبر، سرعان ما نتعلم أن العالم لم يخلق لنا وحدنا وأنه من المستحيل أن نحصل على كل ما نرغب فيه. ويضطرنا من حولنا أن نشعر بأننا أنانيون بسبب رغبتنا في الحصول على أكثر مما لدينا. وفي محاولة منا أن نظهر بمظهر حسن ونكسب حب الآخرين، نحاول كبت رغباتنا، ونتيجة لذلك من الممكن أن نتحول إلى أناس آليين، وننزل على رغبات الآخرين لكسب قبولهم وحبهم. وربما بلغ بك الأمر أن تشعر بالذنب تجاه أحلامك ورغباتك من منطلق أن هذه المشاعر "أنانية".

٣. لا بأس من التصرف على سجيتك

عادة ما يتلقى الأطفال رسالة مضمونها أنهم لكي يحصلوا على الحب يجب أن "يستحقوه" أو يدفعوا ثمنه. ومن ثم فإنك تستنتج أن جدارتك لا تكمن في شخصك، بل في شيء آخر؛ مظهرك، أو تصرفاتك، أو نجاحك، أو قدرتك على إنجاز المتوقع منك من أمور. وإذا كنت قد مررت بتجارب أعطيت فيها الحب وحرمت منه في الصغر، فربما أنك قررت أن قيمتك وصلاحك يرتهنان بقدرتك على إسعاد الآخرين والنزول على رغباتهم. وبذا يصبح تقديرك لذاتك شيئاً قائماً على مدى قدرتك على إسعاد الآخرين بأن تكون "صالحاً".



ربما أنك تعلمت بينما كنت تكبر أن الحصول على الحب يستلزم أن يدفع المرء مقابله.



إذا عجزت عن حب نفسك، فاعلم أنك ستفقد القدرة على تلقي حب الآخرين.

تعلم الثقة في الحب

كل هذا التكيف لكي تتجنب أن تكون "ذاتك الحقيقية" من أجل أن تحصل على الحب له نتيجة مؤسفة: ألا وهي أنك تفقد القدرة على تلقي الحب حقاً من الآخرين. فإذا كان جزء منك يستر حقيقتك، أو يحول دون تعبيرك عن نفسك بصورة كاملة أو يحاول أن يحاكي الآخرين، فلن يسعك حينها الثقة في الحب والتقدير الذي تحصل عليه ممن تحاول جاهداً إسعادهم. وعندما يعرب الآخرون عن حبهم لك، ستجد أن صوتاً هامساً في داخلك يقول: "نعم، بالتأكيد. لو عرفوا حقيقتي لما قالوا هذا". إنك تحاول جاهدا أن تسعد الآخرين وأنت تعلم طوال الوقت أن "شخصيتك الحقيقية" لا تظهر للعيان، وهذا في حد ذاته يشعرك بالاستياء تجاه أي استحسان تتلقاه أياً كان.

في الفصل التالي، سنستكشف الطرق المتعددة التي من الممكن أن تخفي شخصيتك من خلالها.

الفصل ٢
كيف تخفي شخصيتك الحقيقية؟

إن النتيجة التي ترتبت على محاولتك الشعور بحب الآخرين وإرضائهم هي أنك، مثل أغلب الناس، تعلمت وتبنيت استراتيجيات سلوكية عديدة مصممة لكي تكفل لك الحصول على حب واستحسان الآخرين. وتتحول هذه الاستراتيجيات إلى أدوار تلعبها، أو أنماط شخصية تقوم بتمثيلها، سواء عن وعي منك أو من دون وعي.

يشتمل هذا الفصل على قائمة ببعض أكثر الأمثلة شيوعاً على أنماط الشخصية التي قد تقوم بتمثيلها. وربما تلاحظ أننا نتناول بالوصف جزءاً، أو حتى كل أجزاء شخصيتك في هذه الأنماط. ولكل فئة، أقترح أيضاً قليلاً من التلميحات للخروج من دائرة هذه الأدوار والشروع في التعبير عن شخصيتك الحقيقية المطمورة بداخلك. وهذه التلميحات ليست كاملة بالمرة. ولاحقاً في هذا الكتاب، سأعرض عليك أساليب قوية وعملية تساعدك على حب ذاتك وحب الآخرين بصورة أكبر.

١. الممثل

لقد حصل هذا الشخص على قدر كبير من الحب لقاء التمثيل والتفوق في الصغر. وصار التمثيل لديه الحالة المفترضة للحب والعرفان. فيحاول أن يرقى لتوقعات الآخرين، وأحياناً حتى يفرض على نفسه توقعات أعلى من العادي. ودائماً ما يشعر بضغوط ويشعر أنه مدفوع للإنجاز وأنه ما من وقت للراحة. ولا يسعه تحمل الضعف ولا الغباء سواء في شخصه أو في الآخرين، ويميل أيضاً إلى الانتقاد الشديد.



يشعر الممثل بضغوط تحمله على الارتقاء للمستوى المطلوب منه. وهو لا يستريح أبداً، إذ يشعر بأنه مدفوع للإنجاز.



الممثل في حاجة إلى الاسترخاء أكثر والاكتشاف أنه من الممكن أن يجد الحب حتى وإن لم يكن يمثل.

إن الممثل يحس في قرارة نفسه بعدم الكفاية دائماً طالما أن هناك مساحة للنمو. وهذا النمط من الممكن أن يصير أكثر تعلقاً بالناس والمناصب طالما أن ما يحفز سلوكه هو خوف سري من الرفض والهجر. وعادة ما يشعر هذا النوع بأنه مسئول عن كل شيء.

وهذا الممثل في حاجة إلى الاسترخاء أكثر واكتشاف أنه من الممكن أن يجد الحب حتى عندما لا يمثل. خذ المزيد من الإجازات واقرأ مزيداً من الروايات الرومانسية. أعطِ نفسك قدراً من الراحة؛ فأنت لا تستحق أن يرتفع ضغط دمك هكذا.



إلى أي مدى تنجح في إخفاء شخصيتك؟

دعنا نرَ النتيجة التي من الممكن أن تحققها. أعطِ لنفسك درجات على سلم من ١ إلى ٥ في كل من أنماط الشخصية: "١" تعني أنك نادراً ما تلعب هذا الدور، و"٣" تعني أنك تلعبه كثيراً، أما "٥" فتعني أن وصف الشخصية ينطبق عليك بالضبط. ولكي تعوّد نفسك أكثر على هذه الأنماط، تخيل أفراد عائلتك وأصدقاءك واحسب درجاتهم. فكلما رأيت هذه الأنماط الشخصية في الآخرين، تسنى لك أن تراها في نفسك وأن تعمل على تغييرها بصورة أفضل.

	أنت	الأم	الأب
١. الممثل			
٢. الناقد			
٣. المتفاخر			
٤. الضحية			
٥. اللطيف			
٦. المتعصب لرأيه			
٧. الغاضب			
٨. المزيف			
٩. المصدق			
١٠. الخجول			
١١. الاستعراضي			
١٢. المنعزل			
١٣. المضحي			

حسناً، كيف كان أداؤك؟ وكيف كان أداء أفراد عائلتك؟

تذكر: **حتى تعي ما تفعله، ليس لديك خيار سوى أن تستمر في عمله.**

احرص على ممارسة التعليمات الملحقة بكل نمط من أنماط الشخصية السابقة بجانب "تقنيات القلب" المبينة لاحقاً في هذا الكتاب (الفصل ٨)، وستسير على الدرب الصحيح تجاه حب نفسك أكثر من ذي قبل.

وبعد أن استكشفنا بعض الأسباب التي تحول دون حبنا لأنفسنا بالقدر الكامل، لنلق الآن نظرة على الأسباب الكامنة وراء أن علاقاتنا ليست مشمولة بالحب الذي تستحقه بالقدر الكامل. سنلقي نظرة في الفصل ٣ على ما يحدث في علاقاتنا.

الفصل ٤
المفتاح الأساسي:
التصريح بالحقيقة كاملة

بعد ١١ عاماً من ابتكار خطط مفصلة لتحرير وتعديل السلوك البشري بدرجات متباينة من النجاح، اكتشفت المفتاح الأساسي لتعلم المرء حب ذاته وإثراءه لعلاقاته.

يجب أن تكون قادراً على مشاطرة والتعبير عن الحقيقة الكاملة حول نفسك وحول مشاعرك.

فالتعبير عن الحقيقة الكاملة يختلف عن تحري الصدق وتجنب الكذب. فكثيراً ما تقول الحقيقة ولكنك تهمل الجوانب المهمة. أو لو لم ترق لك الحقيقة، فإنك تخلق حقيقة خاصة بك.

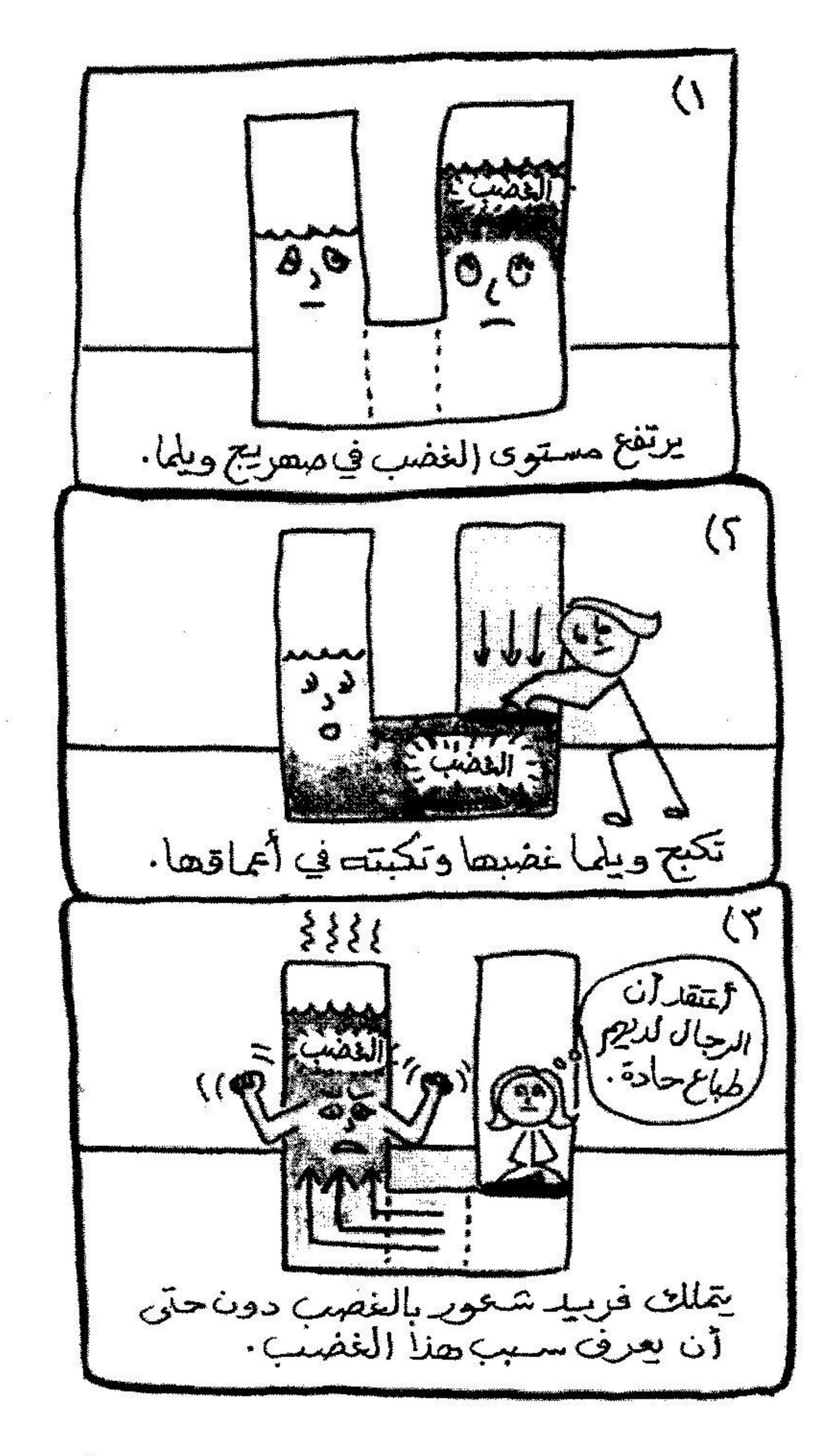
هل تبتسم أبداً عندما تغضب؟
هل تصرفت بشكل وضيع وغاضب في الوقت الذي كنت فيه خائفاً في قرارة نفسك؟
هل تضحك وتستخف بالأمور في حين أنك تشعر بالحزن الشديد والرفض؟
هل سبق وألقيت باللائمة على الآخرين في حين أنك أنت الذي كنت تشعر بالذنب؟
هذا هو ما أعنيه بعدم التصريح بالحقيقة الكاملة.



عندما تكبت مشاعرك السلبية، اعلم أنك تكبت قدرتك على الحب أيضاً.

الفصل ٥
ماذا يحدث عندما لا تصرح بالحقيقة

إن إخفاء الحقيقة في العلاقات يشبه حرمان النبتة من الماء؛ فينتهي بك الأمر لقتل شيء ما كان نامياً ونابضاً بالحياة في وقت من الأوقات. والنتيجة التي لا مفر منها المترتبة على إخفاء الحقائق عن الشخص الذي تهتم به هي أنك تكبح الحب أيضاً. فبعد مرور فترة على علاقة تفتقر إلى التصريح بالحقائق، ستسترجع الموقف وتتساءل: "ماذا أصاب هذا الشعور المفعم بالحيوية؟ أين السحر الذي كان يغلف العلاقة؟". والإجابة عن ذلك هي أن الحب والسحر مطموران تحت أكوام من المشاعر المكبوتة. فلا يسعك ببساطة أن تكبت مشاعرك السلبية (الغضب، والخوف، والألم، والشعور بالذنب) وتتوقع أن تظل المشاعر الإيجابية نابضة بالحياة. **فعندما تخدر إحساساتك تجاه المشاعر غير المرغوب فيها، تخدر قدرتك على استشعار المشاعر الإيجابية أيضاً.**



عندما تكبح ويلما غضبها وتكبته في أعماقها، يشعر به فريد ويصبح غاضباً. ولذا فإن ما تكبته من مشاعر قد يعبر عنه شريك حياتك.

الفصل ٨
تقنيات القلب

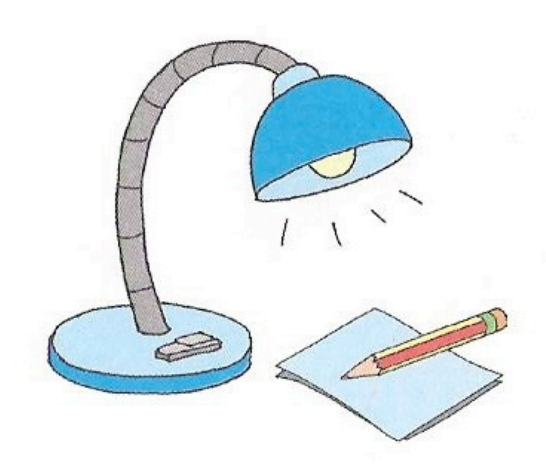
لقد ساعدت التقنيات الموضحة في القسم التالي من الكتاب الآلاف على تعلم كيفية تبديد حالات التوتر العاطفي وتسوية الصراعات المحتومة التي تصيب العلاقات. ولولا هذه التقنيات، لما كان الآلاف من الأزواج الذين تلقوا علاجاً لدي يتمتعون بعلاقة مشمولة بالحب والتعاون الآن؛ ليس لأنهم لا يحبون بعضهم البعض، بل لأن حالات التوتر والصراعات التي تنطوي عليها العلاقات الحميمة أو إنهاء العلاقات الحميمة كانت من الكثرة بما يحول دون التعامل معها. إن استيعاب السبب وراء العراك (الأثر العكسي والعلامات التحذيرية الأربع) مهم جداً، ولكنه ليس كافياً. ولكن معرفة الحل وكيفية إزالة التوتر واستعادة الحب هو ما سيثري علاقاتك ويحافظ عليها دون مساس.

أقترح عليك ممارسة كل ما سيرد ذكره في هذا الفصل يومياً. وربما تسل نفسك قائلاً: "لماذا أحتاج إلى استخدام هذه الأساليب لو لم أكن أشعر أنني أعاني من مشاكل عويصة؟". الإجابة على هذا تكمن في أنه باستخدام هذه الأساليب، لن تتراكم حالات التوتر البسيطة التي تنتاب المرء يومياً وتتحول إلى مشاكل مؤرقة. فبمجرد أن تشعر بأن التوتر أو المقاومة تتراكم في علاقاتك، أو أي تدني شعوري في علاقة كاملة الاتصال، من الممكن أن تساعدك هذه الأساليب والمهارات على الحيلولة دون توسيع الهوة العاطفية بما يحدث فجوة عميقة بينك وبين من تحب. والعناية بالعلاقات بصورة مستمرة سيحافظ على سلامتها، ويدعم من موقفك في الحفاظ على الصلة بمشاعرك الداخلية الإيجابية: الحب، والثقة، والسعادة.

بمجرد أن تستشعر في نفسك القدر الضئيل من المقاومة تجاه الآخر، اعلم أن الوقت قد حان لتنحية المشكلة جانباً، وممارسة إحدى تقنيات القلب التالية:

١. تقنية المحاكاة
٢. عملية الغضب
٣. تقنية خطاب الحب

كتابة خطاب التعبير عن المشاعر



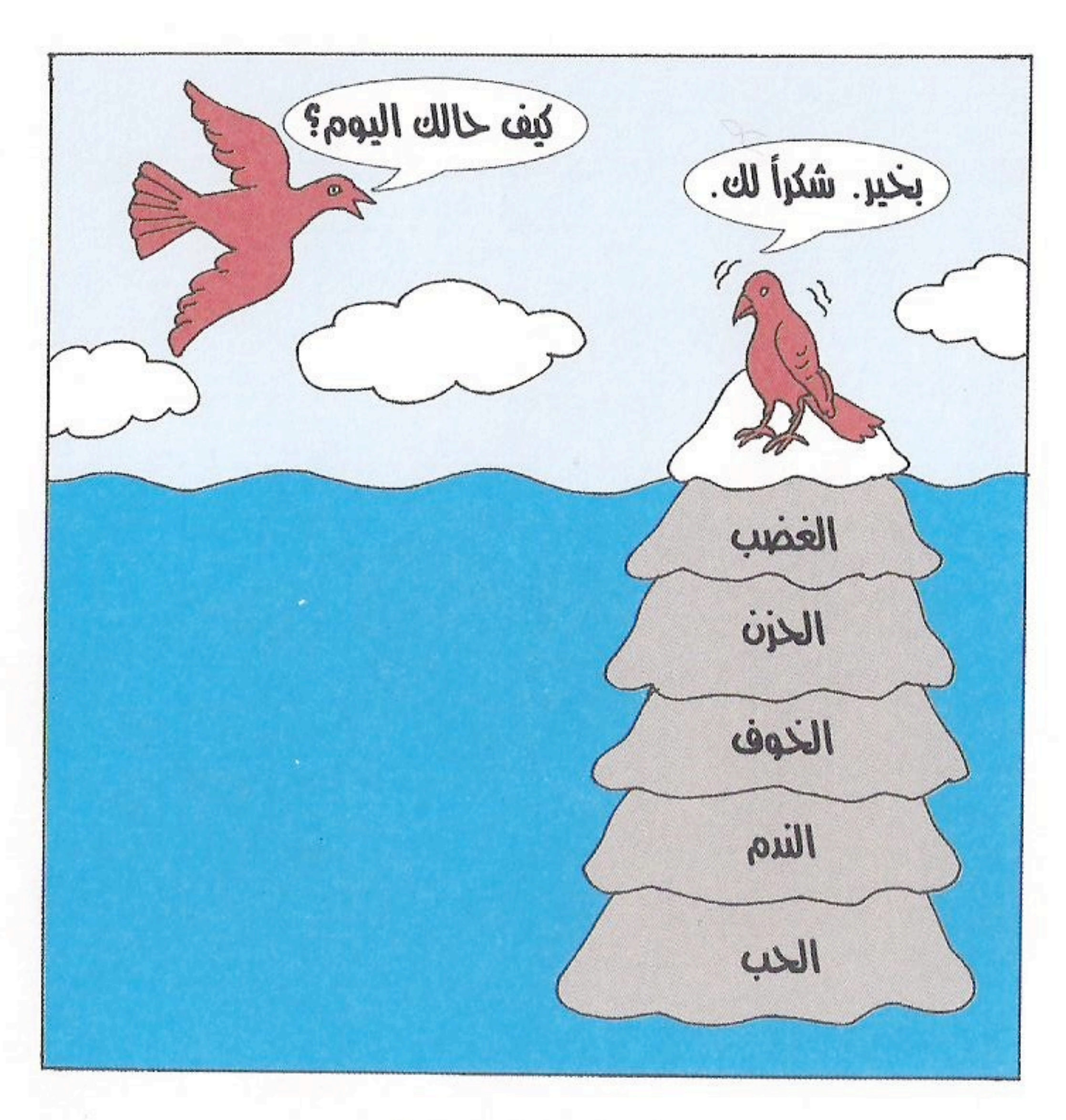
١. امنح نفسك حوالي عشرين دقيقة.

٢. اجلس في مكان هادئ، وضع عنوان الطرف الآخر على الخطاب. تخيل أنه يصغي إليك بحب وتفهم. وتذكر أنك لن تعطي هذا الخطاب إليه بالفعل، وأنه مخصص لمساعدتك أنت.

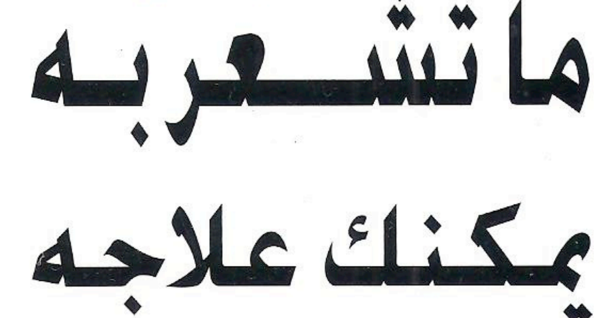
٣. ابدأ الكتابة بالتعبير عن غضبك، ثم عن حزنك، ثم عن خوفك، ثم عن أسفك وندمك. عبر عن كل من هذه المستويات الأربعة من المشاعر في عدد قليل من الجمل.

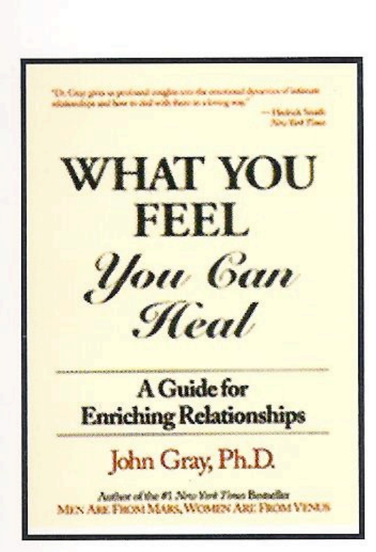
شرح د. جون جراي كيفية كتاب خطاب التعبير عن المشاعر «خطاب الحب» في كتابه "ما تشعر به" بالتفصيل وذكره باختصار في كتابه "حقاً! المريخ والزهرة"

بعد أن تنتهي من التعبير عن الشعور الأول، توقف ولاحظ الشعور التالي وهو يطفو على السطح، ومن ثم عبر عنه كتابة، وهكذا. والتعبيرات التي تدل على أقصى درجة من درجات التنفيس عن المشاعر هي: "أشعر بالغضب"، و"أشعر بالحزن"، و"أشعر بالخوف"، و"أشعر بالأسف والندم".



مشاعرنا مثل جبل الجليد:
نحن عادة ندرك جزءاً صغيراً منه فقط؛ أما الباقي
فيظل مغموراً تحت سطح الماء.





أساليب حديثة ومبتكرة لـ :

- تحسين التواصل.
- زيادة تقدير الذات وحبها.
- تحويل المشاعر السلبية إلى مشاعر إيجابية.
- إثراء علاقات المحبة.

"يُعدّ هذا الكتاب طفرة فى التغلب على مخاوف العلاقات الحميمة و الاستمتاع بالمزيد من علاقات المحبة".

-دكتور هارولد بلوومفيلد

مؤلف مشارك فى كتاب *How To Survive The Loss of A Love*

"أوصى بهذا الكتاب بشدة لعملائى و للمعالجين الذين يستخدمون المنهج الإدراكى السلوكى مع التركيز على المشاعر".

- دكتور إليوت إس كوهين طبيب نفسانى

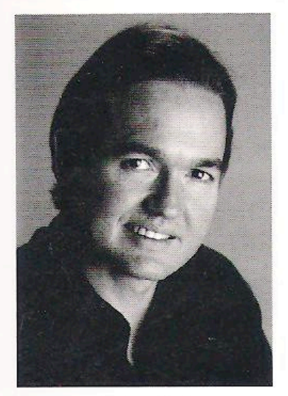
"لقد استخدمت هذه الأساليب شخصياً ووجدتها قيّمة جداً " .

- د. جوردن بول أحد مؤلفى كتاب *Do I Have to Give Up Me to be Loved by you?*

"بدعابة و حساسية يتعرض دكتور جراى لموضوعات أساسية للعديد من أسباب الإدمان. هذا الكتاب حجر زاوية فى علاج مشكلات زيادة الوزن و عادات الأكل فى العائلة."

-لوريل ميلين, أستاذ مساعد لطب الأسرة

و مؤسس برنامج *Shapedown* للحفاظ على الوزن العائلى



John Gray

د.جون جراى صاحب شهرة عالمية بصفته رائداً فى حقل العلاقات و التنمية الشخصية. ولقد عقد ندوات شتى فى أرجاء العالم لما يربو على ٢٥ عاماً. و تُرجمت مؤلفاته إلى ٤٠ لغة. و من أشهر مؤلفاته:

"الرجال من المريخ, و نساء من الزهرة", و Men, Women and Relationships.

يركز دكتور جراى فى عمله على علاج مشاعر الماضى و تثقيف الأفراد فيما يتعلق بخلق قدر أكبر من الحب. والإحترام فى علاقاتهم.

يُعدّ جون من الخبراء كثيرى الظهور في التلفزيون و الراديو مع ظهور مميز للغاية فى برنامج أوبرا وينفرى . و فيل دونهيو . و لارى كينج.

يعيش جون في شمال كاليفورنيا مع زوجته بونى و أطفاله الثلاثة.

"Author photograph by Jeff Alexander"



